

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.12.31.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=852,86kcal FH=39,12g ZS=26,10g SZH=141,70g CK=4,81g SÓ=3,07g TZS=2,70g		EN=374,30kcal FH=13,01g ZS=12,90g SZH=51,49g CK=1,82g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=379,32kcal FH=25,95g ZS=16,23g SZH=29,29g CK=12,43g SÓ=0,81g TZS=0,70g
VASÁRNAP 2023.01.01.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Méz;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;		Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=215,45kcal FH=4,32g ZS=0,53g SZH=49,27g CK=20,68g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=707,92kcal FH=47,64g ZS=21,42g SZH=75,21g CK=9,07g SÓ=1,37g TZS=1,20g		EN=170,25kcal FH=4,09g ZS=1,16g SZH=34,57g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=549,53kcal FH=28,97g ZS=14,02g SZH=70,51g CK=16,94g SÓ=0,79g TZS=2,03g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.02.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=383,40kcal FH=13,43g ZS=12,96g SZH=53,11g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=832,14kcal FH=31,25g ZS=41,31g SZH=69,39g CK=3,43g SÓ=1,50g TZS=2,58g		EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=544,13kcal FH=28,84g ZS=20,27g SZH=55,45g CK=2,43g SÓ=2,83g TZS=1,12g
KEDD 2023.01.03.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;		Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;
	EN=422,90kcal FH=20,90g ZS=15,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,37g TZS=8,70g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=750,12kcal FH=28,43g ZS=18,21g SZH=117,00g CK=29,04g SÓ=1,01g TZS=1,83g		EN=200,10kcal FH=4,03g ZS=6,71g SZH=30,10g CK=5,02g SÓ=0,50g TZS=2,88g	EN=481,73kcal FH=25,18g ZS=16,15g SZH=55,97g CK=26,64g SÓ=1,82g TZS=4,60g
SZERDA 2023.01.04.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsikok (1, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*;		Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=378,80kcal FH=14,66g ZS=11,76g SZH=52,68g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=861,36kcal FH=30,40g ZS=40,65g SZH=88,01g CK=1,82g SÓ=1,71g TZS=1,63g		EN=302,80kcal FH=8,01g ZS=0,90g SZH=65,04g CK=14,42g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=533,05kcal FH=23,14g ZS=25,85g SZH=54,85g CK=0,74g SÓ=6,83g TZS=0,74g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.05.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;		Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=318,65kcal FH=15,29g ZS=4,60g SZH=53,05g CK=10,58g SÓ=1,40g TZS=0,36g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=785,34kcal FH=37,08g ZS=27,84g SZH=92,57g CK=5,43g SÓ=1,59g TZS=2,72g		EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=698,30kcal FH=25,43g ZS=40,44g SZH=83,83g CK=0,83g SÓ=1,13g TZS=2,80g
PÉNTEK 2023.01.06.	Citromos tea; Tojáskrémmel (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;		Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Alma;
	EN=377,80kcal FH=12,47g ZS=12,18g SZH=51,61g CK=10,73g SÓ=1,78g TZS=4,37g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=722,41kcal FH=14,96g ZS=41,51g SZH=49,76g CK=11,37g SÓ=3,61g TZS=4,43g		EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=425,75kcal FH=13,19g ZS=9,91g SZH=68,87g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.07.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Joghurt (2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=707,45kcal FH=35,46g ZS=23,25g SZH=82,23g CK=2,97g SÓ=1,99g TZS=1,41g		EN=93,00kcal FH=5,10g ZS=5,40g SZH=6,00g CK=6,00g SÓ=0,15g TZS=3,60g	EN=563,13kcal FH=29,37g ZS=14,06g SZH=73,30g CK=17,00g SÓ=0,79g TZS=2,03g
VASÁRNAP 2023.01.08.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma;
	EN=316,20kcal FH=10,43g ZS=6,58g SZH=53,84g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=215,45kcal FH=4,32g ZS=0,53g SZH=49,27g CK=20,68g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=714,72kcal FH=33,63g ZS=19,15g SZH=120,22g CK=31,09g SÓ=0,85g TZS=1,15g		EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=467,38kcal FH=28,39g ZS=13,80g SZH=52,81g CK=19,46g SÓ=0,97g TZS=1,05g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.09.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=370,90kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=51,61g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=870,06kcal FH=35,93g ZS=33,80g SZH=99,06g CK=7,47g SÓ=4,12g TZS=1,04g	EN=755,63kcal FH=27,14g ZS=35,88g SZH=104,61g CK=6,91g SÓ=3,71g TZS=1,84g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=530,36kcal FH=25,18g ZS=26,73g SZH=41,81g CK=10,11g SÓ=0,80g TZS=0,89g
KEDD 2023.01.10.	Tej (2)*; Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=402,70kcal FH=13,91g ZS=7,81g SZH=69,16g CK=18,26g SÓ=1,54g TZS=4,51g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=711,69kcal FH=29,09g ZS=24,16g SZH=92,09g CK=46,57g SÓ=1,68g TZS=3,35g	EN=774,51kcal FH=32,74g ZS=36,72g SZH=75,84g CK=5,18g SÓ=1,49g TZS=5,88g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=604,34kcal FH=24,62g ZS=27,10g SZH=79,99g CK=6,86g SÓ=4,30g TZS=0,66g
SZERDA 2023.01.11.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mandarin;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=376,20kcal FH=12,83g ZS=12,90g SZH=52,09g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=226,55kcal FH=4,37g ZS=0,57g SZH=49,74g CK=21,16g SÓ=0,67g TZS=0,32g	EN=876,59kcal FH=41,74g ZS=28,41g SZH=107,27g CK=7,27g SÓ=1,67g TZS=1,75g	EN=847,13kcal FH=35,26g ZS=38,49g SZH=82,86g CK=12,87g SÓ=2,15g TZS=2,28g	EN=206,40kcal FH=3,96g ZS=7,41g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,73g	EN=699,32kcal FH=11,74g ZS=31,47g SZH=70,96g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Fonottka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájas rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=763,28kcal FH=29,28g ZS=30,45g SZH=119,47g CK=26,30g SÓ=3,00g TZS=1,49g	EN=781,22kcal FH=24,25g ZS=36,19g SZH=81,67g CK=24,46g SÓ=0,96g TZS=2,34g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=547,12kcal FH=26,00g ZS=17,22g SZH=70,89g CK=3,60g SÓ=0,28g TZS=1,07g
PÉNTEK 2023.01.13.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=370,40kcal FH=14,00g ZS=11,70g SZH=51,96g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=785,16kcal FH=34,28g ZS=36,96g SZH=71,81g CK=9,64g SÓ=1,74g TZS=2,60g	EN=844,43kcal FH=33,09g ZS=35,41g SZH=94,67g CK=8,30g SÓ=3,61g TZS=1,39g	EN=166,75kcal FH=4,19g ZS=4,72g SZH=25,49g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=507,95kcal FH=8,58g ZS=18,66g SZH=73,96g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.14.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Fonottka (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=796,92kcal FH=30,79g ZS=38,76g SZH=75,51g CK=15,75g SÓ=2,21g TZS=2,37g		EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=384,84kcal FH=13,42g ZS=5,81g SZH=68,69g CK=44,76g SÓ=0,46g TZS=3,31g
VASÁRNAP 2023.01.15.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=735,89kcal FH=36,95g ZS=25,60g SZH=82,31g CK=3,72g SÓ=1,86g TZS=1,85g		EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=536,68kcal FH=27,53g ZS=12,07g SZH=73,58g CK=33,80g SÓ=0,71g TZS=0,12g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Szilvágombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;
	EN=395,65kcal FH=12,50g ZS=15,45g SZH=51,34g CK=10,77g SÓ=2,37g TZS=5,95g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=757,80kcal FH=37,01g ZS=20,66g SZH=93,49g CK=10,49g SÓ=1,78g TZS=1,68g	EN=787,51kcal FH=28,03g ZS=33,69g SZH=118,72g CK=3,08g SÓ=2,03g TZS=1,39g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=788,72kcal FH=4,81g ZS=9,89g SZH=105,86g CK=35,98g SÓ=3,30g TZS=0,92g
KEDD 2023.01.17.	Tea; Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=363,60kcal FH=13,79g ZS=7,61g SZH=60,01g CK=17,68g SÓ=1,53g TZS=1,86g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=957,72kcal FH=29,64g ZS=45,49g SZH=103,41g CK=21,71g SÓ=0,86g TZS=1,54g	EN=726,35kcal FH=29,85g ZS=34,32g SZH=71,71g CK=19,09g SÓ=2,53g TZS=4,69g	EN=218,30kcal FH=4,52g ZS=3,90g SZH=39,83g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=574,39kcal FH=22,81g ZS=27,08g SZH=52,52g CK=0,93g SÓ=0,77g TZS=0,78g
SZERDA 2023.01.18.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=370,90kcal FH=14,90g ZS=12,20g SZH=51,61g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=954,05kcal FH=33,82g ZS=39,17g SZH=109,85g CK=8,90g SÓ=1,65g TZS=2,41g	EN=813,53kcal FH=29,34g ZS=35,36g SZH=85,74g CK=3,80g SÓ=1,53g TZS=3,64g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=701,49kcal FH=30,97g ZS=27,59g SZH=80,45g CK=7,90g SÓ=0,91g TZS=4,51g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Tej (2)*; Tea; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=379,30kcal FH=13,18g ZS=6,01g SZH=68,23g CK=18,33g SÓ=1,57g TZS=2,43g	EN=313,20kcal FH=8,31g ZS=5,40g SZH=57,84g CK=1,17g SÓ=1,26g TZS=0,09g	EN=780,80kcal FH=34,69g ZS=20,88g SZH=108,34g CK=29,01g SÓ=3,30g TZS=5,23g	EN=869,46kcal FH=43,79g ZS=32,22g SZH=94,38g CK=9,56g SÓ=1,87g TZS=1,28g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=751,76kcal FH=29,39g ZS=28,51g SZH=87,26g CK=16,94g SÓ=2,81g TZS=5,75g
PÉNTEK 2023.01.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Porcukor (1, 13)*; Baracklekvár; Alma;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=318,40kcal FH=15,27g ZS=4,60g SZH=53,04g CK=10,58g SÓ=1,35g TZS=0,36g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=815,37kcal FH=28,38g ZS=27,89g SZH=108,26g CK=7,36g SÓ=1,04g TZS=1,61g	EN=967,60kcal FH=28,46g ZS=27,86g SZH=147,44g CK=44,93g SÓ=0,81g TZS=1,61g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=460,75kcal FH=8,50g ZS=8,93g SZH=83,99g CK=18,22g SÓ=0,96g TZS=3,47g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.21.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;		Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=398,40kcal FH=12,40g ZS=16,20g SZH=50,71g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=201,85kcal FH=3,60g ZS=1,16g SZH=45,37g CK=22,16g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=785,81kcal FH=15,26g ZS=41,77g SZH=58,97g CK=11,58g SÓ=4,01g TZS=4,54g		EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=552,93kcal FH=32,01g ZS=15,40g SZH=67,17g CK=20,16g SÓ=1,65g TZS=1,10g
VASÁRNAP 2023.01.22.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;		Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=708,95kcal FH=40,71g ZS=27,37g SZH=98,08g CK=4,14g SÓ=2,04g TZS=6,19g		EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=562,03kcal FH=31,69g ZS=15,62g SZH=67,74g CK=0,48g SÓ=1,30g TZS=0,68g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.23.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kiggyóborka;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=327,40kcal FH=11,13g ZS=6,64g SZH=55,36g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=805,79kcal FH=18,79g ZS=19,92g SZH=133,71g CK=49,35g SÓ=1,52g TZS=7,81g	EN=843,99kcal FH=28,76g ZS=36,94g SZH=85,44g CK=3,97g SÓ=2,10g TZS=2,84g	EN=122,00kcal FH=1,50g ZS=1,44g SZH=25,00g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=703,32kcal FH=11,84g ZS=31,47g SZH=71,46g CK=11,03g SÓ=4,22g TZS=3,95g
KEDD 2023.01.24.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Méz; Zsemle (1)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=740,46kcal FH=26,88g ZS=26,70g SZH=98,19g CK=22,59g SÓ=1,84g TZS=1,14g	EN=716,94kcal FH=24,51g ZS=34,93g SZH=101,65g CK=3,02g SÓ=1,36g TZS=1,58g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=622,92kcal FH=26,63g ZS=30,38g SZH=57,33g CK=1,02g SÓ=0,78g TZS=0,63g
SZERDA 2023.01.25.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kiggyóborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Törtburgonya (5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=366,40kcal FH=13,90g ZS=11,70g SZH=51,46g CK=10,90g SÓ=2,37g TZS=4,20g	EN=165,55kcal FH=4,13g ZS=4,72g SZH=25,79g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=786,69kcal FH=39,48g ZS=20,41g SZH=99,00g CK=8,53g SÓ=1,59g TZS=1,86g	EN=831,38kcal FH=32,81g ZS=39,27g SZH=78,53g CK=1,55g SÓ=1,61g TZS=3,18g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=592,04kcal FH=32,93g ZS=18,13g SZH=72,85g CK=4,68g SÓ=0,57g TZS=1,55g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*;	Fonottka (1, 2)*; Alma;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=374,90kcal FH=15,00g ZS=12,20g SZH=52,11g CK=10,90g SÓ=2,47g TZS=4,20g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=785,87kcal FH=29,27g ZS=21,66g SZH=135,80g CK=45,07g SÓ=1,51g TZS=2,76g	EN=830,12kcal FH=39,14g ZS=34,25g SZH=87,36g CK=4,76g SÓ=0,85g TZS=1,37g	EN=190,90kcal FH=4,61g ZS=1,35g SZH=38,70g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=546,40kcal FH=23,58g ZS=25,90g SZH=57,63g CK=0,80g SÓ=6,90g TZS=0,74g
PÉNTEK 2023.01.27.	Gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertécsíkok (1, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*; Friss káposzta-saláta; Gyros öntet (2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Joghurt (2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=392,20kcal FH=13,65g ZS=13,08g SZH=54,39g CK=11,23g SÓ=2,36g TZS=5,26g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=836,53kcal FH=31,74g ZS=43,70g SZH=71,22g CK=5,22g SÓ=1,99g TZS=4,08g	EN=741,99kcal FH=27,57g ZS=46,28g SZH=51,69g CK=1,47g SÓ=3,58g TZS=14,56g	EN=93,00kcal FH=5,10g ZS=5,40g SZH=6,00g CK=6,00g SÓ=0,15g TZS=3,60g	EN=472,65kcal FH=10,74g ZS=14,60g SZH=72,16g CK=2,89g SÓ=2,36g TZS=6,27g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.28.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;		Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=437,10kcal FH=12,58g ZS=16,20g SZH=60,16g CK=11,28g SÓ=2,42g TZS=6,18g	EN=209,05kcal FH=4,87g ZS=3,33g SZH=38,54g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=732,40kcal FH=40,27g ZS=22,26g SZH=88,68g CK=16,70g SÓ=2,05g TZS=2,50g		EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=491,46kcal FH=29,69g ZS=16,65g SZH=52,64g CK=12,97g SÓ=1,40g TZS=0,74g
VASÁRNAP 2023.01.29.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;		Alma dobozos üdítő;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=409,60kcal FH=15,08g ZS=12,20g SZH=61,06g CK=11,53g SÓ=2,47g TZS=3,93g	EN=274,45kcal FH=9,24g ZS=12,53g SZH=30,12g CK=0,81g SÓ=1,74g TZS=5,22g	EN=706,64kcal FH=34,76g ZS=25,62g SZH=110,60g CK=3,90g SÓ=2,40g TZS=2,78g		EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=549,53kcal FH=28,97g ZS=14,02g SZH=70,51g CK=16,94g SÓ=0,79g TZS=2,03g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.30.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=320,20kcal FH=10,53g ZS=6,58g SZH=54,34g CK=10,58g SÓ=1,96g TZS=4,04g	EN=165,65kcal FH=4,31g ZS=3,33g SZH=28,74g CK=0,23g SÓ=0,75g TZS=1,16g	EN=739,77kcal FH=20,74g ZS=21,00g SZH=112,11g CK=41,17g SÓ=3,00g TZS=5,08g	EN=864,42kcal FH=27,58g ZS=39,77g SZH=122,84g CK=3,52g SÓ=1,77g TZS=3,03g	EN=78,60kcal FH=0,94g ZS=1,44g SZH=15,20g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=739,89kcal FH=30,11g ZS=32,75g SZH=77,73g CK=4,11g SÓ=1,06g TZS=1,09g
KEDD 2023.01.31.	Csipkebogyó tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=413,20kcal FH=12,28g ZS=16,10g SZH=54,09g CK=10,68g SÓ=1,91g TZS=2,41g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=828,81kcal FH=20,66g ZS=29,73g SZH=104,58g CK=4,36g SÓ=3,47g TZS=3,15g	EN=860,81kcal FH=31,83g ZS=44,21g SZH=107,59g CK=2,92g SÓ=1,70g TZS=3,12g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=562,23kcal FH=24,99g ZS=26,28g SZH=52,73g CK=16,56g SÓ=1,02g TZS=1,51g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórát (2)*;
	EN=356,40kcal FH=13,19g ZS=7,55g SZH=58,99g CK=17,68g SÓ=1,53g TZS=1,86g	EN=223,52kcal FH=4,89g ZS=3,59g SZH=41,26g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=771,38kcal FH=35,52g ZS=23,36g SZH=129,94g CK=23,36g SÓ=2,13g TZS=2,24g	EN=754,39kcal FH=26,43g ZS=31,59g SZH=84,12g CK=23,52g SÓ=1,45g TZS=1,92g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=533,01kcal FH=19,50g ZS=19,74g SZH=68,79g CK=3,60g SÓ=0,81g TZS=5,67g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Vegyes saláta;	Alma dobozos üdítő;	Szerb rizseshús (5)*;
	EN=402,40kcal FH=12,50g ZS=16,20g SZH=51,21g CK=10,65g SÓ=2,42g TZS=6,45g	EN=213,35kcal FH=4,54g ZS=5,03g SZH=36,47g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=738,31kcal FH=29,92g ZS=30,68g SZH=83,77g CK=12,01g SÓ=2,36g TZS=5,77g	EN=814,46kcal FH=28,65g ZS=37,32g SZH=82,04g CK=15,30g SÓ=1,95g TZS=1,37g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=557,72kcal FH=20,43g ZS=30,55g SZH=74,05g CK=1,20g SÓ=1,11g TZS=1,22g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Dzsem (db) (13)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=315,96kcal FH=15,23g ZS=4,62g SZH=52,76g CK=10,63g SÓ=1,40g TZS=0,37g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=878,89kcal FH=18,70g ZS=36,76g SZH=108,59g CK=22,98g SÓ=1,48g TZS=4,26g	EN=723,53kcal FH=19,88g ZS=18,85g SZH=130,75g CK=44,52g SÓ=2,21g TZS=4,05g	EN=237,40kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=45,03g CK=18,20g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=425,75kcal FH=13,19g ZS=9,91g SZH=68,87g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Középiskola

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	128,65kcal	3,34g	2,82g	20,64g	1,01g	0,56g	0,31g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,56g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almakompót Összetétel: Alma 'Idared', Fahéj, Kristálycukor	91,15kcal	0,40g	0,00g	22,02g	15,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	149,08kcal	1,02g	0,58g	33,84g	29,02g	0,05g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	228,98kcal	2,88g	1,44g	49,12g	33,54g	0,23g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,85g	86,40g	32,85g	0,75g	6,15g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	258,08kcal	13,24g	18,82g	7,05g	1,58g	0,71g	0,41g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	316,24kcal	15,43g	24,88g	5,47g	0,35g	0,53g	0,97g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,91kcal	14,58g	22,39g	3,90g	0,55g	0,40g	0,36g
BrokkolikréMLEVES gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	162,51kcal	6,40g	3,77g	23,76g	2,09g	0,57g	0,32g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,87kcal	9,72g	9,27g	61,20g	2,43g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,57kcal	6,95g	6,13g	48,14g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,37kcal	3,86g	3,98g	19,47g	1,58g	1,00g	0,41g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	139,59kcal	3,89g	3,56g	21,12g	2,15g	0,61g	0,25g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	285,00kcal	7,49g	4,95g	47,84g	1,84g	0,44g	1,92g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	325,29kcal	16,47g	25,55g	5,31g	0,57g	0,46g	1,06g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	34,13kcal	0,97g	0,07g	7,74g	2,00g	2,00g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	587,37kcal	33,43g	22,95g	57,90g	4,64g	0,37g	0,37g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,05g	5,25g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,17kcal	18,95g	31,85g	4,52g	0,60g	0,68g	1,90g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	250,23kcal	11,00g	12,36g	23,00g	0,00g	1,50g	3,84g
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	198,35kcal	22,03g	8,86g	6,24g	1,08g	0,40g	0,38g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,23kcal	21,95g	8,59g	6,16g	1,08g	0,40g	0,38g
Csirkemájás rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	593,02kcal	26,87g	29,70g	81,62g	0,58g	0,89g	1,21g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	84,90kcal	2,25g	3,18g	11,19g	1,12g	0,59g	0,36g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	84,90kcal	2,25g	3,18g	11,19g	1,12g	0,59g	0,36g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	89,65kcal	3,63g	4,89g	5,55g	0,40g	0,56g	1,02g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	210,15kcal	6,05g	5,39g	32,68g	1,19g	0,63g	0,74g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,54kcal	13,61g	10,74g	87,24g	3,60g	0,23g	1,27g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,34kcal	16,72g	26,22g	3,67g	0,59g	0,71g	1,89g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,25kcal	4,50g	11,75g	0,13g	0,13g	1,00g	4,75g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	361,01kcal	9,76g	9,40g	59,28g	3,20g	0,20g	1,14g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	282,55kcal	6,05g	18,53g	21,30g	17,50g	0,00g	0,00g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	136,13kcal	1,44g	0,68g	30,11g	23,72g	0,11g	0,28g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,63g	0,23g	10,93g	5,00g	0,22g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,79kcal	3,29g	0,37g	20,57g	0,48g	0,52g	0,04g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,01g	0,90g	50,04g	1,17g	1,26g	0,09g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,14kcal	3,74g	0,42g	23,35g	0,55g	0,59g	0,04g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	282,41kcal	9,13g	5,33g	48,35g	15,76g	0,61g	1,14g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Ételizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	335,62kcal	17,90g	27,15g	2,64g	0,60g	0,35g	0,36g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,13g	0,38g	23,00g	0,00g	0,03g	0,00g
Friss káposzta-saláta Összetétel: Fejes káposzta, Só 'jódozott'	31,00kcal	1,60g	0,20g	5,70g	0,00g	0,22g	0,00g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Ételizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,39g	1,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,45kcal	3,53g	3,72g	9,71g	1,18g	0,52g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	318,38kcal	15,79g	25,02g	5,21g	0,77g	0,46g	0,98g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	504,11kcal	13,64g	10,79g	86,12g	4,02g	0,49g	1,28g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	283,00kcal	13,14g	17,03g	16,47g	1,16g	0,57g	0,30g
Gyros öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	62,43kcal	3,42g	3,60g	4,07g	4,00g	0,11g	2,40g
Gyrosos sertécsíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,34kcal	18,04g	27,18g	3,42g	0,47g	0,68g	0,36g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	221,37kcal	2,35g	0,91g	49,27g	38,39g	0,32g	0,33g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,76kcal	7,40g	3,72g	2,12g	0,05g	0,14g	0,01g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	308,47kcal	15,71g	24,84g	3,60g	0,53g	0,94g	1,34g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli	640,72kcal	11,01g	30,62g	59,33g	0,99g	4,04g	3,92g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	259,57kcal	14,07g	17,18g	15,54g	0,61g	0,37g	0,12g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,76kcal	13,27g	17,56g	13,03g	1,01g	0,66g	0,40g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,46kcal	21,40g	26,73g	63,31g	6,64g	3,78g	0,51g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	739,89kcal	30,11g	32,75g	77,73g	4,11g	1,06g	1,09g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,66g	0,06g	0,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	451,28kcal	13,07g	9,80g	77,62g	7,10g	0,29g	1,17g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	69,68kcal	2,56g	2,75g	8,12g	2,33g	0,56g	0,32g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,91kcal	6,90g	3,53g	38,74g	0,50g	0,27g	0,31g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,45g	0,65g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,77kcal	2,86g	2,74g	10,28g	1,93g	0,56g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,06g	1,02g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	426,67kcal	12,42g	10,17g	68,40g	4,32g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	180,41kcal	5,03g	4,45g	28,03g	2,78g	0,74g	0,95g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,51kcal	14,63g	22,43g	3,73g	0,38g	0,50g	0,36g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,75kcal	22,08g	13,86g	4,24g	1,08g	0,80g	1,39g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,13g	0,04g	21,07g	21,00g	0,04g	0,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	367,17kcal	20,82g	7,34g	52,20g	6,38g	0,33g	0,51g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,07g	2,80g	0,07g	0,07g	0,11g	0,84g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	90,97kcal	3,56g	3,72g	10,25g	1,37g	0,61g	0,30g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	218,84kcal	15,36g	8,40g	19,38g	1,93g	0,72g	0,66g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,73kcal	14,92g	23,60g	4,43g	0,46g	0,36g	0,36g
Mandarin Összetétel: Mandarin	36,00kcal	0,56g	0,00g	7,84g	0,00g	0,00g	0,00g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	193,58kcal	20,01g	8,04g	9,19g	5,31g	0,49g	0,37g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	380,23kcal	10,98g	7,70g	66,69g	3,60g	0,18g	0,97g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,08g	0,00g	20,60g	20,53g	0,03g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	72,90kcal	0,30g	4,50g	7,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,74g	0,85g	1,58g	0,00g	0,18g	0,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	701,49kcal	30,97g	27,59g	80,45g	7,90g	0,91g	4,51g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,81kcal	10,98g	9,54g	66,69g	3,60g	0,18g	1,17g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	622,92kcal	26,63g	30,38g	57,33g	1,02g	0,78g	0,63g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virslí, Vöröshagyma	567,51kcal	10,96g	25,59g	60,24g	1,79g	2,38g	2,79g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,91kcal	3,84g	6,02g	30,96g	19,17g	0,36g	0,66g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	205,36kcal	5,57g	4,40g	35,68g	18,08g	0,37g	0,45g
Párolt gersli Összetétel: Árpagyöngy, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	436,12kcal	10,11g	10,29g	73,40g	0,24g	0,45g	0,90g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,12kcal	6,48g	8,59g	79,30g	0,24g	0,45g	0,90g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	186,99kcal	21,48g	9,11g	3,45g	0,16g	0,36g	0,11g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	324,37kcal	6,55g	10,43g	79,54g	0,39g	0,50g	1,11g
Petrezselymes tejfölösstúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,45kcal	7,36g	3,70g	1,91g	0,00g	0,14g	0,00g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,16kcal	29,39g	28,51g	77,21g	6,90g	2,81g	5,75g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,04kcal	22,00g	13,96g	4,86g	0,66g	0,48g	0,53g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,19kcal	21,53g	10,25g	1,46g	0,26g	0,44g	0,12g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	82,96kcal	2,34g	2,76g	11,78g	0,58g	0,59g	0,32g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,44kcal	7,59g	7,76g	75,11g	1,78g	0,45g	0,83g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizsleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	100,07kcal	2,64g	2,56g	21,86g	2,48g	0,56g	0,28g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	324,60kcal	30,87g	16,43g	11,78g	1,24g	1,00g	5,00g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	186,24kcal	9,75g	3,10g	28,62g	0,79g	0,50g	0,29g
Sárgarépaőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	250,60kcal	6,74g	4,73g	42,36g	19,36g	0,62g	0,94g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,75g	0,25g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,38kcal	21,08g	9,07g	0,65g	0,10g	0,36g	0,11g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,38kcal	18,18g	27,26g	3,91g	0,92g	0,47g	0,38g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	267,86kcal	14,18g	17,09g	12,34g	3,33g	0,55g	0,33g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	279,82kcal	15,86g	20,95g	4,38g	0,80g	0,41g	0,37g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	218,97kcal	8,85g	6,31g	31,53g	6,76g	0,41g	1,04g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	378,27kcal	20,29g	27,68g	8,08g	0,69g	0,74g	1,26g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	438,12kcal	18,33g	39,99g	1,17g	0,39g	2,73g	13,93g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	380,91kcal	2,07g	32,02g	2,07g	0,69g	2,62g	3,61g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	240,68kcal	24,18g	11,52g	1,14g	0,20g	0,48g	0,41g
Székelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	434,26kcal	19,84g	25,48g	34,28g	0,25g	6,31g	0,70g
Szilvágombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	708,72kcal	4,81g	9,89g	85,86g	15,98g	3,30g	0,92g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	170,34kcal	4,52g	5,09g	24,84g	2,41g	0,78g	1,24g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	129,93kcal	3,05g	3,52g	19,43g	0,66g	0,76g	0,26g
Tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,05g	10,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	66,00kcal	4,50g	2,25g	7,05g	7,05g	0,20g	1,50g
Tejbedara Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,76kcal	12,62g	4,97g	52,25g	28,76g	0,46g	2,79g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	339,10kcal	12,83g	4,26g	82,65g	27,42g	0,42g	2,43g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,02g	3,60g	1,20g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,20kcal	7,34g	3,70g	1,90g	0,00g	0,09g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	82,88kcal	3,22g	0,37g	16,69g	0,22g	0,52g	0,15g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,83g	0,90g	40,59g	0,54g	1,26g	0,36g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,08kcal	3,65g	0,42g	18,94g	0,25g	0,59g	0,17g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	258,61kcal	23,05g	14,78g	6,45g	1,17g	0,65g	1,29g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,64g	11,28g	0,97g	0,15g	0,52g	4,01g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,12kcal	4,43g	5,99g	27,82g	12,17g	0,37g	0,58g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'	319,80kcal	6,34g	9,96g	46,25g	0,17g	0,39g	1,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	388,52kcal	10,98g	8,62g	66,69g	3,60g	0,27g	1,07g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,23kcal	15,34g	23,61g	8,77g	3,39g	0,42g	0,37g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaniliás cukor	146,14kcal	4,65g	2,25g	26,67g	15,49g	0,22g	1,35g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	51,00kcal	1,53g	0,29g	8,44g	2,00g	2,28g	0,04g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,25g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	99,08kcal	3,63g	2,30g	15,11g	1,98g	0,57g	0,09g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	250,53kcal	9,33g	5,78g	37,43g	9,31g	0,38g	0,52g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	316,10kcal	15,58g	4,59g	50,53g	26,64g	0,38g	1,20g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	97,35kcal	4,47g	2,76g	12,73g	3,97g	0,54g	0,34g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,51kcal	26,14g	9,98g	7,08g	1,84g	0,35g	0,25g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	233,56kcal	23,43g	11,50g	7,41g	2,12g	0,36g	0,38g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	167,00kcal	4,35g	15,20g	2,95g	0,10g	0,65g	2,05g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,72g	0,18g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	70,42kcal	2,01g	2,60g	9,20g	2,19g	0,55g	0,30g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,55g	10,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Középiskola

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							